



RICERCA SUL MECCANISMO CHE FA SALIRE
IL RISCHIO DI SVILUPPARE **TUMORI**

I DANNI AL COLON DELLA CARNE ROSSA

di **Alex Saragosa**

nutrizionisti consigliano di limitare il consumo di carne rossa, per ridurre il rischio di tumore al colon. Ma perché la carne rossa è più pericolosa di quella bianca? Ha trovato una spiegazione l'oncologa Noortje Ijsennagger, dell'Università di Utrecht in Olanda. Il rosso della carne deriva dall'eme, la parte dell'emoglobina che trasporta l'ossigeno nei tessuti. Speri-

mentando su topi, Ijsennagger e colleghi hanno scoperto che i batteri intestinali con l'eme producono idrogeno solforato, il gas dal tipico odore di uova marce, che attacca le cellule della parete intestinale, uccidendole.

Secondo i ricercatori, la continua moltiplicazione delle cellule del rivestimento del colon, necessaria a riparare le parti danneggiate dall'idrogeno solforato, nel tempo favorisce la formazione di tumori. Nei topi l'effetto cancerogeno dell'eme veniva evitato dando loro antibiotici ed eliminando così i batteri responsabili della produzione di idrogeno solforato. Ma i batteri intestinali svolgono tante funzioni positive, ed è improponibile eliminarli come prevenzione del tumore al colon: molto meglio dare ascolto ai nutrizionisti e mangiare meno carne rossa. ■

**PASSIONE PER LA PASSIFLORA?
È UNA QUESTIONE DI VARIETÀ**

Da tempo la passione è una delle piante più amate in Italia. Ma non tutte le passioni sono uguali. Per questo, per chi vuole coltivarla, è importante conoscere le diverse varietà. In questa rubrica, la nostra esperta, la botanica Anna Maria Ruffini, vi spiega come scegliere la varietà più adatta alle vostre condizioni climatiche e di terreno.

La passione è una pianta rampicante che produce frutti commestibili. Esistono molte varietà, alcune più adatte al clima caldo e altre più resistenti al freddo. Per scegliere la varietà più adatta, è importante considerare le caratteristiche del terreno e il clima della zona.

Una delle varietà più comuni è la Passiflora edulis, che produce frutti a forma di pera. Altre varietà più rare e pregiate sono la Passiflora ligularis e la Passiflora vitifolia.

Per coltivare la passione, è necessario scegliere un luogo soleggiato e con terreno fertile. È importante anche curare la pianta con regolarità, innaffiandola e concimandola.

La passione è una pianta che può vivere per molti anni. Con la cura e l'attenzione giuste, potrete gustare i suoi frutti e ammirare la sua bellezza.

Se siete interessati a saperne di più sulla passione e sulle sue varietà, vi consigliamo di leggere il libro "La passione: guida alla coltivazione" di Anna Maria Ruffini.

Il libro è disponibile presso tutti i librai e online. Il prezzo è di € 12,00.

Per acquistare il libro, visitate il sito www.annamariaruffini.it.

Anna Maria Ruffini è una botanica e autrice di libri e articoli sulla coltivazione delle piante.

Il libro "La passione: guida alla coltivazione" è una guida completa per chi vuole coltivarla. Contiene informazioni sulle varietà, sulla coltivazione e sulla cura della pianta.

**PASSIONE PER LA PASSIFLORA?
È UNA QUESTIONE DI VARIETÀ**

Da tempo la passione è una delle piante più amate in Italia. Ma non tutte le passioni sono uguali. Per questo, per chi vuole coltivarla, è importante conoscere le diverse varietà. In questa rubrica, la nostra esperta, la botanica Anna Maria Ruffini, vi spiega come scegliere la varietà più adatta alle vostre condizioni climatiche e di terreno.

**I DANNI AL COLON
DELLA CARNE ROSSA**

nutrizionisti consigliano di limitare il consumo di carne rossa, per ridurre il rischio di tumore al colon. Ma perché la carne rossa è più pericolosa di quella bianca? Ha trovato una spiegazione l'oncologa Noortje Ijsennagger, dell'Università di Utrecht in Olanda. Il rosso della carne deriva dall'eme, la parte dell'emoglobina che trasporta l'ossigeno nei tessuti. Speri-